

令和6年 6月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



You are what you eat.

日付	献立名	主な食品	栄養価			
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
3 (月)	コーヒー ミルク	わかめご飯	米 大麦 わかめ ごま	786	31.8	2.4
		豚肉とうずらの煮物	ぶた肉 生姜 酒 砂糖 醤油 油 人参 玉ねぎ じゃがいも 牛蒡 うずら卵 小松菜			
		野菜のごまみそ和え	ブロッコリー 人参 えのき ごま みそ 砂糖 醤油 酒 ごま油			
4 (火)	牛乳	ブルコギ丼	米 大麦 油 ぶた肉 酒 みりん 生姜 人参 もやし たらこ 玉ねぎ にんにく りんご缶 コチュジャン 砂糖 醤油 油 ラー油 ごま油 ごま 片栗粉	712	27.9	1.9
		ファイバーサラダ	牛蒡 大豆 人参 胡瓜 キャベツ 酢 油 塩 胡椒 砂糖 醤油 玉ねぎ ごま ノエッグ マヨネーズ			
5 (水)	牛乳	カムカムライス	米 油 鶏肉 油揚げ ひじき 人参 大豆 酒 みりん 醤油 砂糖 あさつき	721	32.9	2.1
		いかの更紗揚げ	イカ 生姜 みりん 醤油 片栗粉 カレー粉 なたね油			
		ごしきあえ	ほうれん草 人参 もやし しめじ コーン 砂糖 酢 醤油 油 塩			
6 (木)	牛乳	アスパラとソーセージの スパゲティ	スパゲティ 油 オリーブ油 にんにく 唐辛子 ウインナー 鶏肉 アスパラガス 玉ねぎ キャベツ 人参 醤油 ワイン 塩 胡椒 パセリ	694	25.3	2.3
		ポテトサラダ	じゃがいも 人参 胡瓜 塩 胡椒 ノエッグ マヨネーズ			
		マスカットゼリー	ゼリー			
7 (金)	牛乳	中華風炊き込みご飯	米 鶏肉 焼豚 人参 大根 干し椎茸 たもぎ茸 ごま油 みりん 醤油 塩 酒	641	26.9	2.5
		呉汁	大豆 人参 牛蒡 ねぎ 大根 油揚げ 小松菜 みそ 酒 かつおだし			
10 (月)	牛乳	麦ごはん	米 大麦 油	688	29.5	2.4
		ホキの南蛮漬け	ホキ 米粉 片栗粉 なたね油 人参 玉ねぎ ピーマン 醤油 砂糖 酢 唐辛子			
		キャベツの味噌汁	さばかつおだし 生揚げ キャベツ ねぎ 小松菜 みそ			
11 (火)	牛乳	中華丼	米 大麦 油 生姜 にんにく ぶた肉 酒 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 かまぼこ イカ うずら卵 砂糖 醤油 塩 胡椒 片栗粉 ごま油 酢 小松菜	779	30.4	1.7
		白玉フルーツポンチ	白玉もち バイン缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ワイン			
12 (水)	牛乳	チリコンカンドック	パン 油 米粉 にんにく ぶた肉 オレガノ クミン チリパウダー 玉ねぎ セロリ 大豆 ワイン 塩 胡椒 トマト ピューレ ケチャップ ソース 醤油 チーズ	786	34.4	3.5
		クラムチャウダー	あさり ワイン 油 ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ 米粉 パター 粉乳 牛乳 塩 胡椒 パセリ			
13 (木)	牛乳	五目ごはん	米 みりん 油 鶏肉 油揚げ しめじ 人参 大根 砂糖 塩 醤油 酒 小松菜	720	28.6	2.0
		揚げだし豆腐	豆腐 片栗粉 米粉 なたね油 みりん 醤油 砂糖 なめこ 大根 さばかつおだし			
		キャベツのおかかあえ	人参 もやし キャベツ 醤油 みりん かつおぶし			
14 (金)	牛乳	ドライカレー	米 油 生姜 にんにく ぶた肉 鶏肉 豚レバー 大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 胡椒 オールスパイス ワイン 醤油 ソース ケチャップ 油 米粉 カレー粉	731	34.9	2.3
		いか入りサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 酢 油 塩 胡椒 玉ねぎ 砂糖 イカ ワイン			
17 (月)	牛乳	しゃくし菜チャーハン	米 油 ハム 鶏卵 ごま油 生姜 にんにく ねぎ 人参 しゃくし菜 ちりめんじゃこ 胡椒 醤油 ごま 小松菜	729	26.2	2.0
		ごぼうチップサラダ	牛蒡 米粉 なたね油 胡瓜 人参 キャベツ 油 塩 胡椒 酢 砂糖 ツナ			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (火)	ジョア	かてめし(埼玉)	米 鶏肉 牛蒡 人参 干し椎茸 油揚げ 昆布 高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 塩	699	29.5	2.0
		さばのカレー風味やき	さば 塩 胡椒 カレー粉 酒 油			
		小松菜のからしあえ	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 辛子 塩			
19 (水)	牛乳	わかめうどん	うどん さばかつおだし 昆布だし 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 かまぼこ 人参 ねぎ わかめ 小松菜 醤油 酒 塩 砂糖	671	28.2	3.9
		竹輪の磯辺揚げ	ちくわ 米粉 青のり なたね油			
		ツナときゅうりのサラダ	ツナ キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 油 酢 塩 砂糖 醤油			
24 (月)	牛乳	厚揚げ入りホイコーロー丼	米 大麦 油 ぶた肉 にんにく 甜面醬 豆板醬 生揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 醤油 砂糖 胡椒 片栗粉	707	29.2	2.6
		五目春雨スープ	春雨 油 生姜 ぶた肉 酒 人参 筍 小松菜 もやし 木耳 塩 醤油 胡椒 ごま油			
25 (火)	牛乳	タコライス(沖縄)	米 大麦 油 にんにく 玉ねぎ ぶた肉 豚レバー 塩 胡椒 チリパウダー 酒 コーン 大豆 トマト 醤油 ケ チャップ チーズ キャベツ	755	32.0	1.9
		アーモンド入りかぼちゃ サラダ	南瓜 胡瓜 玉ねぎ パセリ 塩 胡椒 酢 ワイン ノエッグ マヨネーズ アーモンド			
26 (水)	牛乳	ジャージャーめん	中華麺 油 生姜 にんにく 玉ねぎ ぶた肉 大豆 人参 筍 干し椎茸 酒 みそ 醤油 豆板醬 砂糖 片栗粉 ラー油 もやし 胡瓜	755	36.1	3.9
		わかめスープ	わかめ 豆腐 干し椎茸 人参 ねぎ 塩 胡椒 醤油			
27 (木)	牛乳	麦ごはん	米 大麦 油	781	31.9	2.2
		酢豚	ぶた肉 高野豆腐 生姜 酒 片栗粉 なたね油 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 砂糖 醤油 酢 油 ピーマン 赤 ピーマン			
		ナムル	小松菜 もやし 人参 にんにく 醤油 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま			
28 (金)	牛乳	北本トマトカレー(埼玉)	米 カレー粉 油 米粉 にんにく 生姜 鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト ワイン ケチャップ ソース 醤油 塩 胡椒 ミントマト ぶた肉	769	27.3	2.2
		海藻サラダ	海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	729	30.2	23.7	388	113	3.7	3.8	364	0.54	0.57	33	2.4	7.2
学校給食摂取基準	750	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更により調整しています。